DIETA ŁATWOSTRAWNA
D02
– ZALECENIA ŻYWIENIOWE

I. Cel diety:

Dieta łatwostrawna ma na celu oszczędzanie przewodu pokarmowego (lub chorego narządu), łagodzenie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, poprawę stanu zdrowia. Dieta ta powinna mieć odpowiednią do potrzeb chorego wartość energetyczną i zawierać wszystkie składniki odżywcze.

II. Zastosowanie:

- u osób po zabiegach chirurgicznych,
- w trakcie rekonwalescencji,
- w przewlekłym zapaleniu wątroby,
- w przewlekłym zapaleniu trzustki,
- w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach,
- w żywieniu osób w podeszłym wieku, jeśli są do tego wskazania,
- w chorobach zapalnych żołądka,
- w refluksie żołądkowo-przełykowym,
- w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy,
- w dyspepsji czynnościowej żołądka,
- w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.

III. Ogólne zalecenia:

1. Zasadniczą modyfikacją w diecie łatwostrawnej jest odpowiedni dobór technik kulinarnych stosowanych do przygotowania potraw. Wykorzystuje się takie, które poprawiają strawność składników odżywczych, w tym rozpulchnianie i rozdrabnianie produktów:
   - gotowanie w wodzie i na parze – często łączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem,
   - pieczenie w folii, rękawie lub pergaminie – taka obróbka nie wymaga tłuszczu, a produkt jest miękki, ponieważ nie traci wody, poza tym nie powstają niestrawne produkty reakcji chemicznych,
   - „smażenie" na parze – w łaźni wodnej, ewentualnie z niewielką ilością masła (temperatura tłuszczu nie przekracza 100 stopni Celsjusza),
   - spulchnianie potraw przez dodanie ubitych białek jaj lub namoczonej w wodzie bądź mleku bułki pszennej.
2. Przeciwwskazanymi technikami kulinarnymi w diecie łatwostrawnej są: smażenie, duszenie z dodatkiem tłuszczu i wcześniejszym obsmażeniem produktów, pieczenie w sposób tradycyjny, zapiekanie, grillowanie, a także sporządzanie zasmażek.
3. Główne ograniczenia w diecie łatwostrawnej dotyczą produktów, które długo zalegają w żołądku, zwiększają wydzielanie soku żołądkowego, pobudzają perystaltykę jelit, powodują wzdęcia, są bogate w błonnik, szczególnie nierozpuszczalny. Zalicza się do nich między innymi produkty wędzone, tłuste, nasiona roślin strączkowych, alkohol czy ostre przyprawy.
4. Wszystkie potrawy i posiłki powinny być świeże, nie przechowywane w lodówkach. Należy zachowywać zasady higieny przy przygotowaniu posiłków.
5. Zalecana ilość posiłków to 4-6 dziennie. W każdym posiłku powinno znaleźć się źródło pełnowartościowego białka. Śniadanie spożywaj do 1 godziny od wstania z łóżka. Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem. Posiłki powinny być małe objętościowo, zjadanie częściej.
6. Źródłami pełnowartościowego, dobrze przyswajalnego białka są między innymi chude rodzaje mięs, chude i tłuste ryby, chudy twaróg, jajka, skyr, mleko/kefir/jogurt naturalny, mozzarella, a także tofu.

7. Każdy spożywany posiłek powinien być pełnowartościowy- zawierać źródło białka (produkty mleczne, mięso, jaja, ryby), tłuszczów i węglowodanów (produkty zbożowe i ziemniaki) oraz warzywo lub owoc. Szczególnie zadbaj o ilość białka pełnowartościowego w diecie.
8. Spożywaj codziennie minimum 500g różnorodnych warzyw i owoców z zachowaniem proporcji, więcej warzyw niż owoców. Dozwolone warzywa powinny być w minimum 3-4 posiłkach.
9. Produkty mleczne są ważnym źródłem wapnia w naszej diecie. Spożywaj codziennie minimum 1-2 porcje tych produktów (1 porcja= szklanka mleka, jogurtu, kefiru, gruby plaster twarogu lub dwa plasterki sera).
10. Ogranicz spożycie soli w diecie – spożycie dużej ilości produktów zawierających białko, zwłaszcza przetworzonych (z mięs, drobiu, ryb), zwiększa spożycie sodu do ponad 2g. W takim przypadku wskazane jest ograniczenie bądź wykluczenie z diety soli kuchennej oraz produktów z jej dodatkiem. Spożycie soli ze wszystkich produktów nie powinno przekraczać 5g/dobę.
11. Wybieraj zdrowe tłuszcze roślinne, np. oliwę z oliwek, olej rzepakowy, awokado, olej lniany – wspierają przyswajanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Przygotowuj posiłki bez dodatku tłuszczu i dodać go na sam koniec. Tłuszcze nie poddane obróbce termicznej są lepiej strawne i nie obciążają tak przewodu pokarmowego co tłuszcze, które poddaliśmy działaniu wysokich temperatur.
12. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. Dokładnie przeżuwaj pokarmy. To już w jamie ustnej rozpoczyna się pierwsza faza trawienia- faza głowowa. Dzięki dobremu rozdrobieniu pokarmu do konsystencji papki organizm lepiej trawi pokarm i polepszamy tym samym wchłanianie substancji odżywczych z diety.
13. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przewodu pokarmowego. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
14. Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu, panierowane i wędzone, nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy, warzywa kapustne, orzechy w całości, słodycze.
15. Stosuj w diecie metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
- usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców,
- oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy),
- wydłużaj czas gotowania,
- rozdrabniaj np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.
- dobieraj młode i delikatne warzywa i dojrzałe owoce
16. Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie, najlepiej wodę, herbaty ziołowe i lekkie napary.
16. W miarę możliwości ogranicz w życiu stresujące sytuacje, w szczególności stres przewlekły.
17. Przydatny w praktyce jest dzienniczek żywieniowy, w którym opisuje się co je danego dnia wraz z informacją dotyczącą potencjalnych objawów z przewodu pokarmowego jak biegunka, ból brzucha i na tej podstawie wprowadzać/eliminować produkty
18. Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców zgodnie z indywidualną tolerancją. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu. Niektóre produkty tradycyjnie ograniczane w diecie łatwostrawnej (np. ogórek, rzodkiewka, por, cebula) mogą być dobrze tolerowane przez pacjenta i wtedy można je dołączyć do jadłospisu chorego. Nie należy nadmiernie przedłużać diety łatwostrawnej, ponieważ w dłuższym okresie czasu może skutkować

niedoborami substancji odżywczych (zwłaszcza tych z produktów pełnoziarnistych czy surowych warzyw i owoców).

IV. Zalecane sposoby obróbki termicznej:

- gotowanie tradycyjnie, gotowanie na parze;
- duszenie bez obsmażania,
- pieczenie w folii aluminiowej, rękawach do pieczenia, w naczyniach żaroodpornych

V. Produkty zalecane i niezalecane

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
Warzywa	warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy; na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem, pomidor bez skórki, cykoria, ogórek kiszony	cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka, grzyby; w occie i konserwowe; inne kiszone
Owoce	owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): pieczone jabłko, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki; owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki; suszone, kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe	pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki, w razie dobrej tolerancji chleb graham; drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna; komosa ryżowa, amarantus; ryż biały; jasne makarony: pszenne, ryżowe; płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane; chrupki kukurydziane, wafle ryżowe; mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel; płatki zbożowe: owsiane górskie, jęczmienne, orkiszowe, żytnie; otręby: pszenne, żytnie, owsiane; gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak; ryż: brązowy, dziki, czerwony; makaron pełnoziarnisty; pieczywo cukiernicze; dosładzane płatki śniadaniowe, muesli
Ziemniaki	gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree; smażone frytki, chipsy; placki ziemniaczane smażone na tłuszczu

Mleko i produkty mleczne	mleko do 2 % zawartości tłuszczu; produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru); do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko; chude i półtłuste sery twarogowe; mozzarella light; naturalne serki twarogowe	pełnotłuste mleko; mleko skondensowane; śmietany kwaśne, słodkie; jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne; ser pełnotłusty twarogowy; ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort; ser feta
Mięso i przetwory mięsne	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik; w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki); chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka	tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsina, kaczka; tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki; konserwy mięsne, wędliny podrobowe np.; salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	chude: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, karp; w razie dobrej tolerancji tłuste ryby morskie: makrela, łosoś, halibut	ryby w oleju np. śledzie, ryby wędzone, konserwy rybne, paluszki rybne w panierce
Jaja	jaja gotowane na miękko, w koszulce, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu	jajko na twardo, smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu; jajka z majonezem, tłustymi sosami
Nasiona roślin strączkowych	napój sojowy bez dodatku cukru; naturalne tofu	wszystkie, np. soja, ciecierzyca, groch, soczewica, fasola, bób; pasty z nasion roślin, strączkowych; mąka sojowa; makarony z nasion roślin strączkowych np. z fasoli, grochu
Tłuszcze	tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany dodawane na zimno do potraw; w ograniczonych ilościach: masło; mieszanki masła z olejami roślinnymi, dobrej jakości margaryny miękkie	smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy, pestki, nasiona	W razie dobrej tolerancji zmielone orzechy w niewielkich ilościach	orzechy, np. włoskie, laskowe, pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika; solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
Słodycze, desery, słone przekąski	W ograniczonych ilościach: domowe ciasto drożdżowe/szarlotka; kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty; sucharki, chałka; dżemy owocowe bez pestek o niskiej	cukier, syrop glukozowo - fruktozowy, fruktoza, konfitury i dżemy wysokosłodzone; czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe; cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol i

	zawartości cukru; miód; gorzka czekolada min. 70% kakao	ksylitol; słone przekąski; lody; ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana; pączki, faworki; cukierki, chałwa
Napoje	woda mineralna niegazowana; słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej; bulion warzywny; napary ziołowe; kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa; kompoty; napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)	kawa naturalna; woda gazowana; ”wody” smakowe; soki owocowe, nektary; słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą; napoje energetyczne; napoje alkoholowe
Przyprawy i sosy	pieprz ziołowy; melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran; suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylia, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn; papryka słodka, sok z cytryny, limonki	kostki rosołowe - sól np. kuchenna, himalajska, morska - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli płynne przyprawy wzmacniające smak; gotowe sosy; majonez; ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka; musztarda, chrzan, ocet
Potrawy	zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych; mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych; ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone kopytka kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	zupy na tłustych wywarach mięsnych; zupy i sosy z zasmażką; zupy, sosy w proszku, zupki chińskie; żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki); gotowe dania w słoikach, w panierce; mięsa i ryby w panierce
Obróbka technologiczna potraw	gotowanie w wodzie, gotowanie na parze; grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe, w przypadku grilla węglowego/ogrodowego na tackach); pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu, smażenie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego	smażenie na głębokim tłuszczu; duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu; pieczenie w dużej ilości tłuszczu; panierowanie

V. Przykładowy 1-dniowy jadłospis

ŚNIADANIE: Kanapki z pastą z jajek na miękko
- chleb pszenny
- jajka 2 sztuki
- jogurt naturalny typu „skyr”
- olej rzepakowy
- natka pietruszki
- sałata roszponka lub mix sałat
- pomidorki koktajlowe

Umyj i osusz warzywa. Obierz pomidory ze skórki. Możesz sparzyć je wrzątkiem, wtedy łatwiej obierzesz skórkę. Ugotuj jajka na miękko – około 4 minut od zagotowania się wody. Umyj, osusz i drobno posiekaj natkę. Wyjmij jajka ze skorupek łyżeczką. Rozdrobnij je widelcem, wymieszaj z natką, jogurtem i olejem. Posmaruj pieczywo pastą, nałóż warzywa.

II ŚNIADANIE: Jaglanka z brzoskwinią
- kasza jaglana
- mleko 2%
- brzoskwinia
- cynamon
- gładkie masło orzechowe

Przepłucz kaszę na sicie gorącą wodą. Ugotuj na mleku, na małym ogniu. Gotuj około 15-20 minut, cały czas mieszając. Kilka minut przed końcem gotowania dodaj cynamon. Obierz brzoskwinię ze skórki i usuń pestkę. Pokrój w plasterki. Podduś ją w małym garnku z 1-2 łyżkami wody. Dodaj do jaglanki. Lekko przestudzoną jaglankę wymieszaj z masłem orzechowym.

OBIAD: Pulpeciki z indyka z kaszą jęczmienną i ogórkiem kiszonym
- pierś z indyka – mięso mielone
- bułka pszenna
- koperek świeży, kurkuma, pieprz ziołowy
- jajko
- bulion warzywny
- marchew
- olej rzepakowy
- mąka pszenna
- kasza jęczmienna drobna np. perłowa
- ogórki kiszone

Namocz bułkę w około 4 łyżkach wody. Odciśnij. Wymieszaj mięso z bułką, pieprzem ziołowym i 1 łyżeczką koperku. Dodaj jajko. Wyrób ręcznie. Formuj kulki i obtaczaj je w mące. Umyj i obierz marchewki. Pokrój je w małe plasterki, wrzuć do bulionu. Zagotuj bulion, dodaj pulpety. Dopraw kurkumą. Gotuj około 20 minut na małym ogniu. Przez ten czas obróć delikatnie pulpety 2-3 razy. Ugotuj kaszę według instrukcji na opakowaniu. Polej danie olejem. Posyp pozostałym koperkiem. Pokrój ogórki kiszone w plasterki. Zjedz z ugotowaną kaszą i ogórkami kiszonymi.

PODWIECZOREK: Kisiel borówkowy z jogurtem naturalnym
- borówki amerykańskie
- mąka ziemniaczana
- sok z cytryny

- jogurt naturalny
- miód
- gładkie masło orzechowe

Umyj i osusz borówki. Zalej połową szklanki wody, zagotuj. Następnie przetrzyj je przez sito. Ponownie zagotuj przetarte borówki. Dodaj sok z cytryny. Rozmieszaj mąkę ziemniaczaną w pozostałej wodzie. Dodaj do gotującego się przecieru borówkowego. Gotuj jeszcze kilka minut. Odstaw do przestudzenia. Wymieszaj jogurt z miodem i masłem orzechowym. Przełóż do naczynek. Wyłóż kisiel borówkowy na jogurt.

KOLACJA: Kanapka z szynką z kurczaka i awokado

- bułka pszenna
- szynka z piersi kurczaka
- awokado
- rukola

Umyj i osusz rukolę. Obierz awokado. Pokrój w cienkie plasterki. Przekrój bułkę. Połóż na niej rukolę, awokado i szynkę.

Powyższe zalecenia mają charakter informacyjny. Najlepszym rozwiązaniem jest skonsultowanie sposobu żywienia z dietetykiem, w celu postępowania indywidualnego.

Źródła:
1. https://ncez.pzh.gov.pl/
2. Dieta łatwostrawna. Materiały NFZ.
3. Włodarek D, Lange E. Współczesna dietoterapia. PZWL, Warszawa 2023

Opracowała: mgr dietetyki klinicznej Joanna Łopuszyńska – dietetyk szpitalny